

# Vapear te daña

Si en algún momento te encuentras en una situación donde tus compañeros te invitan a vapear y te sientes presionado para hacer algo que no quieres hacer, pero tampoco expresas lo que piensas para no ser excluido de ese grupo.

Tú puedes decirles  
**¡NO!**  
y negarte a hacer algo  
que no desees.

## ¿Cómo puedo hacerlo?

Relájate nadie puede forzarte a hacer cosas que no quieres, afronta el miedo a las críticas y sé tú mismo.

Comprende que siempre tienes el derecho de rechazar una invitación o rehusarte a hacer algo que no desees hacer.

Cuando no le ponemos límites a las personas, de alguna manera no nos respetamos como individuos, es dejar que otros decidan por nosotros.

## Puedes usar frases firmes como:

¡No quiero!, ¡No me interesa!  
ó ¡Deja de estarme insistiendo!

¡Puedes pensar de mi lo que quieras,  
pero yo cuido mi salud y no voy a vapear!

Posiblemente crean que soy miedoso por  
no vapear, pero he decidido no hacerlo.

## Puedes utilizar los siguientes argumentos:

He platicado con mis padres y hemos revisado información en sitios oficiales y sé que vapear trae consecuencias graves a la salud.

Yo no te diré nada si vapeas, pero respeta mi decisión de no hacerlo.

Yo no les dejaré de hablar si vapean, pero si me alejaré cuando lo hagan, porque sé que ese vapor tiene sustancias que pueden afectar mi salud.

Tú eres quien decide y debes hacer lo que más te convenga. Recuerda...

¡Con información las decisiones se toman mejor!

Infórmate

**Vapear  
te daña**



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD

COFEPRIS  
COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN  
CONTRA RIESGOS SANITARIOS